

# 小・中・高校生向け 健康アンケートについて

和光市保健福祉部健康保険医療課

# 中小学生・高校生へのアンケート調査について

H28年は小学5年生、中学2年生に  
食育のアンケートを実施

令和元年度は食育と健康に関する  
アンケートを実施予定

市内小学校 5年生	約700人
市内中学校 2年生	約550人
市内高校2年生	約500人

## 《小中高校生共通》

- 食育
- 食事摂取状況
- 身体活動と休養
- こころの健康

## 《高校生のみ追加》

- アルコール飲料の摂取状況
- たばこについて

# 食事に関する設問 変更

## 【変更】

対象：全学年

計画等：健康日本21（第二次）

### 【健康日本21（第二次）】

・朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気を付けて食事をしている子どもの割合の増加

目標：100%に近づける（令和4年）

Q2

あなたは、3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）

- ① はい                            ② いいえ

Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。  
(あてはまるものすべてに○)

- ① 朝                            ② 昼                            ③ 夕

Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。  
(あてはまるものに○を3つまで)

- ① 食べる時間がない    ② 家族が作ってくれない    ③ 寝ていい  
④ 食欲がない            ⑤ 太りたくない                    ⑥ 食べないほうが調子がいい  
⑦ その他 ( )

Q3

あなたは休みの日に、3食食べていますか。（お茶・水をのぞく）（1つに○）

- ① はい                            ② いいえ

Q3-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。  
(あてはまるものすべてに○)

- ① 朝                            ② 昼                            ③ 夕

Q3-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。  
(あてはまるものに○を3つまで)

- ① 食べる時間がない    ② 家族が作ってくれない    ③ 寝ていい  
④ 食欲がない            ⑤ 太りたくない                    ⑥ 食べないほうが調子がいい  
⑦ その他 ( )

# 食事に関する設問 追加

## 【追加】

①対 象：全学年

計画等：東京都健康長寿医療センターの意見を反映

Q7

あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

- ① 非常に楽しい ② やや楽しい ③ あまり楽しくない ④ 全く楽しくない

1

②対 象：全学年

計画等：和光食育推進コンソーシアム会議構成員の意見を反映

Q14

あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む)(1つに○)

- ① よくする ② 時々する ③ しない

Q14-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- ① 料理をしたくないから ② 家族が料理をしてくれるから ③ 外食が多いから  
④ 冷凍食品や出来合いのお惣菜を利用しているから ⑤ 家族に止められているから  
⑥ 興味がないから ⑦ その他( )

計画にはないが、小学5年生から家庭科の授業で調理実習が入ることより追加

③対 象：全学年

計画等：第3次食育推進基本計画・埼玉県食育推進計画（第4次）

Q15 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- ① そう思う ② どちらかというとそう思う  
③ どちらとも言えない ④ そうは思わない

【第3次食育推進基本計画】

- ・ゆっくり噛んで食べる国民の割合  
目標：55%以上（令和2年）

【埼玉県食育推進計画（第4次）】

- ・ゆっくりかんで食べる県民の割合の増加  
目標：55%以上（令和5年）

# 健康に関する設問 追加

## 【追加】

①対象：全学年

計画等：健康日本21（第二次）

健康埼玉21・埼玉県健康長寿計画（第3次）

### 【健康日本21（第二次）】

- ・睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少

目標：15%（令和4年）

### 【健康埼玉21・埼玉県健康長寿計画（第3次）】

- ・睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少

目標：15%（令和4年）

※第二次健康和光21計画では現在指標がない為、中間評価にて実態を把握し、設定。

休養やこころの健康についてうかがいます。

**Q23** あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。  
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

【起床時間】午前・午後   時   分    【就寝時間】午前・午後   時   分

**Q24** あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

- ① よく眠れる                    ② あまり眠れない                    ③ 眠れない

**Q25** あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

- ① とれている                    ② だいたいとれている  
③ とれていない                    ④ わからない

# 健康に関する設問 追加

## 【追加】

②対象：全学年

計画等：健康日本21（第二次）

### 【健康日本21（第二次）】

- ・気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少

目標：9.4%（令和4年）

※第二次健康和光21計画では現在指標がない為、中間評価にて実態を把握し、設定。

**Q26** あなたの最近の1か月間の状況をお聞きします。

それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
ア ちょっとしたことでイライラしたり不安になりましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
キ 学校へ行きたくないと思いましたか	1	2	3	4	5

**Q27** あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。（○はいくつでも）

- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| ① 勉強や進路のこと | ② 友人との人間関係 | ③ 家族関係      |
| ④ 異性関係     | ⑤ 先生との人間関係 | ⑥ 経済的な問題    |
| ⑦ 自分や家族の病気 | ⑧ 自分の姿勢や体形 | ⑨ ストレスは感じない |
| ⑩ その他（ ）   |            |             |

**Q28** あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。（○はいくつでも）

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ① おしゃべり        | ② 買い物            |
| ③ 飲食           | ④ テレビ、DVD、音楽等の視聴 |
| ⑤ ゲーム          | ⑥ 運動             |
| ⑦ 部活動・クラブ活動    | ⑧ 睡眠             |
| ⑨ パソコン、メール、スマホ | ⑩ 本、雑誌、マンガ       |
| ⑪ 特に何もしない      | ⑫ その他（ ）         |

**Q29** あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。（○はいくつでも）

- |                    |              |                  |
|--------------------|--------------|------------------|
| ① 家族               | ② 友人・知人      | ③ 学校の先生（養護教諭も含む） |
| ④ インターネット、SNS      | ⑤ 市の相談機関     | ⑥ 医師             |
| ⑦ 学校相談員・スクールカウンセラー | ⑧ 国・県の相談機関   |                  |
| ⑨ 特に相談しない          | ⑩ 相談できる人がいない |                  |
| ⑪ その他（ ）           |              |                  |

# 健康に関する設問 追加 ※高校生のみ

## 【追加】

③対象：高校生のみ

計画等：健康日本21（第二次）

小学校・中学校・高等学校学習指導要領  
(未成年者飲酒防止対策 学校教育課)

【健康日本21（第二次）】

・未成年の飲酒をなくす

目標：0%（令和4年）

アルコール飲料についてうかがいます。

**Q16** あなたは、今までにアルコール飲料を飲んだことがありますか。（1つに○）

- ① ある ② ない

Q16-1 ①に○をつけた方にお聞きします。

あなたは、この1か月の間に、アルコール飲料を飲みましたか。（1つに○）

- ① 飲んだ ② 飲んでない

Q16-2 あなたが、アルコール飲料を初めて飲んだのはいつごろですか。（1つに○）

- ① 小学生のとき ② 中学生になってから  
③ 高校生になってから ④ わからない

Q16-3 あなたが、アルコール飲料を飲むきっかけは何でしたか。（○はいくつでも）

- ① 成人している周りの人にすすめられた ② 成人していない友達や先輩などにすすめられた  
③ 気分転換や息抜きになると知ったので ④ 映画やテレビ番組、コマーシャルをみて  
⑤ 単なる好奇心 ⑥ 気分がむしゃくしゃしたから  
⑦ ノンアルコール飲料と間違えたから  
⑧ ノンアルコール飲料を飲んでいるうちにお酒が飲みたくなったから  
⑨ なんとなく（特に理由はない）、覚えていない ⑩ その他（ ）

**Q17** あなたは、未成年者がアルコール飲料を飲むことについてどう思いますか。（1つに○）

- ① 健康に害があるから絶対にいけない ② 少しくらいであればかまわない  
③ 言われているほど害はなく、かまわない ④ わからない

# 健康に関する設問 追加 ※高校生のみ

## 【追加】

④対象：高校生のみ

計画等：健康日本21（第二次）

埼玉県健康長寿計画（第3次）

和光市第二次健康和光21計画

小学校・中学校・高等学校学習指導要領  
(未成年者喫煙防止対策 学校教育課)

たばこについてうかがいます。

Q18 あなたは、今までにタバコを吸ったことがありますか。（1つに○）

- ① ある ② ない

Q18-1 ①に○をつけた方にお聞きします。

あなたは、この1か月の間に、たばこを吸いましたか。（1つに○）

- ① 吸った ② 吸っていない

Q18-2 ①に○をつけた方にお聞きします。

あなたが吸ったことのあるタバコは何ですか。（1つに○）

- ① 紙巻たばこ（普段目にする機会が多い最もメジャーなタバコ）  
② 電子たばこ ③ それ以外

Q18-3 あなたが、たばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。（1つに○）

- ① 小学生のとき ② 中学生になってから  
③ 高校生になってから ④ わからない

Q18-4 あなたが、たばこを吸うきっかけは何でしたか。（○はいくつでも）

- ① 成人している周りの人々にすすめられた  
② 成人していない友達や先輩などにすすめられた  
③ 気分転換や息抜きになると知ったので ④ 映画やテレビ番組、コマーシャルをみて  
⑤ 単なる好奇心 ⑥ 気分がむしゃくしゃしたから  
⑦ なんとなく（特に理由はない）、覚えていない  
⑧ その他（ ）

Q19 あなたの家族でたばこを吸う人はいますか。（1つに○）

- ① いる ② いない

Q20 あなたは、たばこを吸うと身体に害があると思いますか。（1つに○）

- ① 害があると思う ② 少少はあると思うが、大した害はないと思う  
③ 害があるとは思わない ④ わからない

### 【健康日本21（第二次）】

- 未成年の喫煙をなくす

目標：0%（令和4年）

- 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

目標：行政機関・医療機関→0%（令和4年）

職場→受動喫煙のない職場の実現（令和2年）

家庭→3%（令和4年）

飲食店→15%（令和4年）

### 【埼玉県健康長寿計画（第3次）】

- 受動喫煙の機会を有する者の割合減少（飲食店）

目標：15%（令和4年）

### 【和光市第二次健康和光21計画】

- 受動喫煙 家庭

目標：3%（令和9年）

Q21 あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。（○はいくつでも）  
※受動喫煙とは、非喫煙者が喫煙者のはきだす煙（呼出煙）や、たばこから直接出る煙（副流煙）を吸い込むこと。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ① 肺がん発生率の増加       | ② 心臓の病気の発生率の増加    |
| ③ 脳の病気の発生率の増加     | ④ 肺や気管支の病気の発生率の増加 |
| ⑤ 赤ちゃんが突然死する病気の増加 | ⑥ 妊産婦への影響         |
| ⑦ 集中力の低下          | ⑧ 知らない            |
| ⑨ 影響はない           | ⑩ その他（ ）          |

Q22 あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

それぞれの質問について当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。

※高校生のみ

	あった	なかつた	行かな かつた
ア 家庭	1	2	3
イ 学校	1	2	3
ウ 飲食店	1	2	3
エ 遊技場	1	2	3
オ 行政機関（市役所など）	1	2	3
カ 医療機関	1	2	3
キ 公共交通機関	1	2	3
ク 路上	1	2	3
ケ 子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路など）	1	2	3

# 健康に関する設問 追加 ※小・中学生のみ

## 【追加】

⑤対象：小・中学生のみ

計画等：健康日本21（第二次）

### 【健康日本21（第二次）】

- 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加

目標：増加傾向へ（令和4年）

**Q22** あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。（1つに○）

（公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の授業は除きます）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ① ほぼ毎日している    | ② 週4～5日程度している |
| ③ 週2～3日程度している | ④ ほとんどしていない   |

Q22-1 ①や②に○をつけた方にお聞きします。

あなたは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。（1つに○）

- |         |              |         |
|---------|--------------|---------|
| ① 30分未満 | ② 30分以上1時間未満 | ③ 1時間以上 |
|---------|--------------|---------|

Q22-2 ④に○をつけた方にお聞きします。

あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。

（○はいくつでも）

- |                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| ① いそがしく時間がない                      | ② つかれています     |
| ③ ほごしゃくいそが 保護者が忙しく時間がない、または疲れています | ④ きかい場所や機会がない |
| ⑤ いつしょ一緒にする友達がない                  | ⑥ さら運動が嫌い     |
| ⑦ ひつよう必要がないと思っている                 | ⑧ その他（ ）      |